



尾鷲とれたて農作物 おわせ

はじめに

尾鷲市は三重県の南部に位置し、山と海に囲まれた自然豊かな地域ですが、農地面積については、市面積の約91%が山林を占めており平地面積が小さいことから三重県の中でも決して規模は大きくはありません。こういった中、柑橘類をはじめ自然環境にあった良質な農作物が栽培されています。

このパンフレットは、尾鷲市で栽培されている農作物のほか、漬物をはじめとする加工品やキノコなど、こだわりの生産品を広く知ってもらうことを目的としています。

今回紹介するのは、ほんの一部ですが他にも多数魅力ある農作物などがありますので、ぜひ尾鷲へお越しください。



目次 contents

* 柑橘類 citrus



- 甘夏 3
- 不知火 4
- ゆず 5

* 野菜類 vegetable



- 虎の尾（青唐辛子） 6
- こんにゃく（こんにゃく芋） 7
- トマト 8

* キノコ類 mushrooms



- 椎茸・キクラゲ 9
- エリンギ 10

* 漬物等 pickles



- たくあん漬け（だいこん）
- ときわ漬け（だいこん） 11
- くき漬け
- 八つ頭（サトイモ） 12
- 三木うりの奈良（酒粕）漬け 13

* その他 etcetera



- 釜炒り茶 14

甘夏あまなつ

・特徴

尾鷲の暖かい気候と急峻な地形は、甘夏の栽培に適しており、尾鷲湾から反射する太陽の光とミネラルを含んだ潮風を受けて育っています。太陽と海の恵みを十分に受けて育つ甘夏は、「尾鷲甘夏」で知られており、旨みが凝縮され、甘みと酸味のバランスが絶妙で、さわやかな味わいが特徴です。

また、ジュースやポン酢などにも加工され、素材を活かした商品も作られています。



・収穫・販売時期

貯蔵甘夏は、1～2月にかけて収穫し、酸を抜くため2～3ヵ月の間常温管理した後に出荷され、3～5月頃に販売されています。

完熟甘夏は、木で熟させてから収穫するため、3～6月頃に収穫し、そのまま出荷・販売されています。

■おすすめの食べ方

- 甘味と酸味のバランスが良いため、手を加えずそのまま剥いて食べるのがおすすめです。
- また、皮を使用してママレードにするのもおすすめです。

■販売場所

- 地元スーパー（主婦の店など）
- 東海地域スーパー
- 地元商店（おわせお魚いちばおとと、くまの古道停、のーじへいこらい、夢古道おわせなど）
- 電話販売（宅配）

不知火しらぬい

・特徴

甘夏と同様の環境で育った「不知火」は、果汁たっぷりで果肉は甘く、後味がさっぱりとしています。また、ほとんど種はなく、果皮はむきやすいため気軽に食べることができます。頭の部分の出っ張りが不知火の特徴です。

・収穫・販売時期

1～2月にかけて収穫されます。酸を抜くため1～2ヵ月の間常温管理した後に出荷され、4月頃に販売されています。



■おすすめの食べ方

- 甘くて水分が多いため、手を加えずそのまま剥いて食べるのがおすすめです。

■販売場所

- 地元スーパー（主婦の店など）
- 東海地域スーパー
- 地元商店（おわせお魚いちばおとと、くまの古道停など）





ゆず

・特徴

きれいな空気とおいしい水をたっぷり吸って育った「ゆず」は、さわやかな香りが特徴で、料理の香り付けに打ってつけ食材です。
また、血行促進や保湿効果があるため、お風呂に入れるなど食材以外としても利用できます。



・収穫・販売時期

10～12月にかけて収穫・販売されています。



■ おすすめの食べ方

- 虎の尾（青唐辛子）とゆずを使用して、辛みと豊かな香りが絡み合ったゆず胡椒を作るのがおすすめです。

■ 販売場所

- 地元スーパー（主婦の店など）
- 地元商店（おわせお魚いちばおとと、くまの古道亭、天使の家、のーじへいこらい、夢古道おわせなど）



虎の尾 とらのお （青唐辛子）

・特徴

形が虎のシッポに似ていることから「虎の尾」と名づけられた尾鷲特産の刺身唐辛子です。古くから地元漁師が定置網の船に「虎の尾」を常備して刺身の薬味として食べられています。辛みがあり、香り高いため、魚の臭みを消す効果もあります。
また、密封で冷凍保存すると長期保存が可能です。



・収穫・販売時期

7～11月にかけて収穫・販売されています。



■ おすすめの食べ方

- 風味が良くなるため、刺身・うどん・蕎麦・味噌汁などいろいろな料理の薬味や隠し味として使うのがおすすめです。

■ 販売場所

- 地元スーパー（主婦の店など）
- 電話販売（宅配）



こんにゃく (こんにゃく芋)

・特徴

三木里地域で作られている「こんにゃく」は、こんにゃく芋を100パーセント使用しています。そのため、こんにゃく芋本来の風味があり、味もしみやすく、美味しくいただけます。昔から「お腹の砂下ろし」と呼ばれるとおり、豊富な食物繊維が含まれ、腸内環境を改善する機能があります。また、カロリーも低いためダイエット食材として最適です。

・収穫・販売時期

10～11月にかけてこんにゃく芋を収穫し、こんにゃくは通年販売されています。

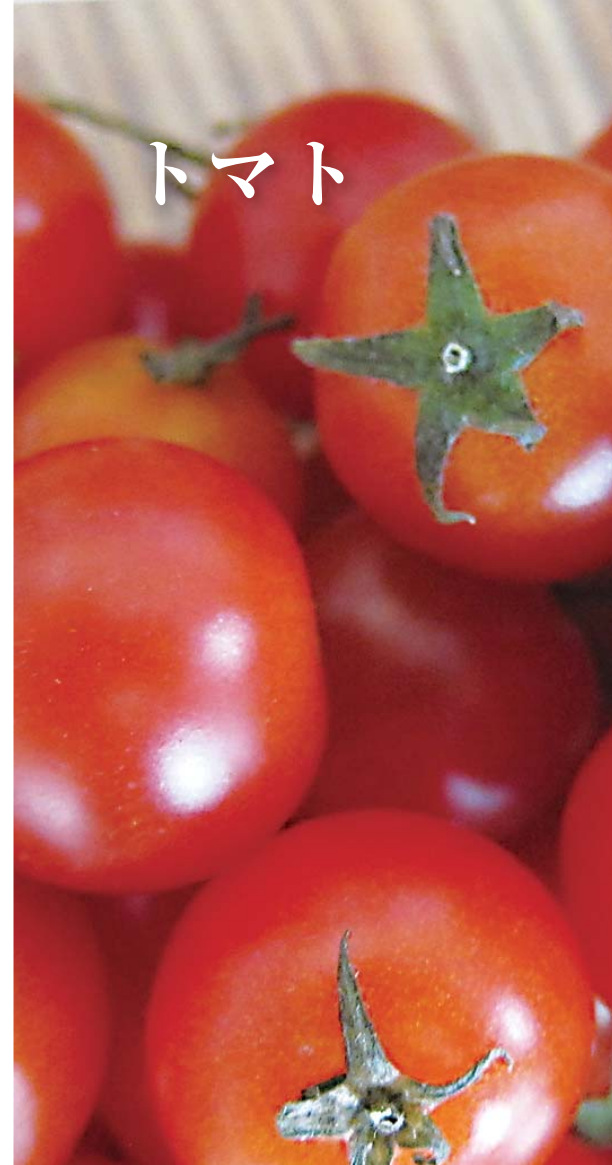


■ おすすめの食べ方

- こんにゃく芋100パーセントで作られたこんにゃくは、食感が良く味がしみやすいため、刺身（しょうゆ、一味などをつけて）や煮物にするのがおすすめです。

■ 販売場所

- 地元スーパー（主婦の店など）
- 地元商店（おわせお魚いちばおとと、くまの古道亭、天使の家、のーじへいこらいなど）



トマト

・特徴

三木里地域では、「大玉トマト」「中玉トマト」「ミニトマト」が栽培されています。夏野菜に代表されるトマトですが、ビニールハウスで栽培されているため、冬から春にかけて食べることができます。生育状況を見ながら、適切な水やりを行うなど、質にこだわって栽培されています。そのため、どの種類もみずみずしく、甘みがあります。また、トマトの素材を活かしたトマトケチャップも作られています。



・収穫・販売時期

12～5月にかけて収穫・販売されます。



■ おすすめの食べ方

- トマトの旨みを味わうために、そのままサラダとして食べるのがおすすめです。

■ 販売場所

- 地元スーパー（主婦の店など）
- 地元商店（天使の家、やきやまふあーむ直売所など）
- イベント販売



椎茸



・特徴

雨の多い尾鷲ならではの豊富な滋養が含まれた地下水を使用し、無農薬で栽培されています。温度・湿度・照明がコントロールされた施設で、三重県産のおが屑等^{くず}を固めたブロックにキノコの菌をまぶした菌床^{きんしょう}で栽培されています。

ともに徹底した管理のもと育っており、「椎茸」は肉厚で菌ごたえがあり、「キクラゲ」はコリコリとした食感が特徴です。



キクラゲ



・収穫・販売時期

椎茸：通年収穫・販売されています。

生キクラゲ：6～8月にかけて収穫・販売されています。

乾燥キクラゲ：通年販売されています。

■ おすすめの食べ方

● 椎茸：菌ごたえを残すため細かく切らずに、鍋料理や炒め物などにするがおすすめです。

● キクラゲ：食感が良いため、中華料理などの炒め物にするのがおすすめです。

■ 販売場所

● 地元スーパー（主婦の店など）
● 地元商店（おわせお魚いちばおと、天光丸、天使の家、のーじへいこらい、馬越屋、やきやまふあーむ直売所、夢古道おわせなど）

● イベント販売

エリンギ



・特徴

施設内で人の手と目でしっかりと管理し、農薬を使用せずに作られています。尾鷲ヒノキのおが粉を使用して作られており、環境にやさしい循環型のエリンギ栽培をしています。

徹底した管理のもと育つ「エリンギ」は、しっかりとした菌ごたえがあり、臭みがなくほのかな甘みが特徴です。また、食べやすいサイズにカットし冷凍保存もできます。

・収穫・販売時期

施設で栽培されているため通年収穫・販売されています。



■ おすすめの食べ方

● 菌ごたえが良いため、そのまま素焼きで食べる（マヨネーズ、一味などをつけて）のはもちろん、炒め物にするのもおすすめです。

■ 販売場所

● 地元スーパー（主婦の店など）
● 東海地域スーパー
● 地元商店（おわせお魚いちばおと、のーじへいこらいなど）





づ たくあん漬け (だいこん)



づ ときわ漬け (だいこん)



●特徴

向井地域のとれたての新鮮な大根を使用した尾鷲名物の漬物で、伝統の味を受け継いでいます。

「たくあん漬け」は、収穫した大根を1週間北風にさらして干し、唐辛子、ぬか、塩、たくあん漬けのもとなどで2週間つけた後出荷されます。

「ときわ漬け」は、収穫した大根を1週間塩漬けし、尾鷲産かつお節やかつお粉、酢、コンブ、唐辛子などで1週間本漬けをした後出荷されます。ともに1本ずつ丹精を込めて作られ、大根の旨み・甘みがぎゅっと凝縮された漬物です。



●収穫・販売時期

11月から2月にかけて収穫・製造します。

たくあん漬け：11～2月、8～9月に販売されています。

ときわ漬け：通年販売されています。

■おすすめの食べ方

- ごはんとの相性が抜群で、手を加えずそのまま食べるのがおすすめです。

■販売場所

- ときわ漬け
地元スーパー（主婦の店など）
地元商店（おわせお魚いちばおと、のーじへいこらい、馬越屋、夢古道おわせなど）
- たくあん漬け
地元スーパー（主婦の店など）
地元商店（おわせお魚いちばおと、くまの古道停、夢古道おわせ、のーじへいこらいなど）



づ くき漬け がしら や八つ頭 (サトイモ)

●特徴

「くき漬け」は、八つ頭（サトイモ）の茎の部分を赤紫蘇で漬けた尾鷲地域特産の漬物です。程よい酸味とシャキシャキした食感、鮮やかな赤色をした「くき漬け」は、夏の暑さを乗り切るのに最適な漬物です。

また、「八つ頭」の身の部分は、肉質がしっかりしていて、ほくほくした食感とほんのりと甘みがあります。他のサトイモほどぬめりがなく、煮崩れしにくい調理しやすいのが特徴です。



●収穫・販売時期

くき漬け：7～8月にかけて収穫・製造・販売されています。

八つ頭：10～11月にかけて収穫・販売されています。



■おすすめの食べ方

- くき漬け：皮をむいて細かく刻んでカツオの生節をほぐしたものと和える、または生姜じょうゆ、花カツオなどをかけて食べるのがおすすめです。
- 八つ頭：食感がほくほくとしているため、煮物にするのがおすすめです。

■販売場所

- 地元スーパー（主婦の店など）
- 地元商店（おわせお魚いちばおと、くまの古道停、天光丸、天使の家、のーじへいこらい、夢古道おわせ、やきやまふあーむ直売所など）
- イベント販売



みきうりの
三木うりの
なら漬け (酒粕漬け)

・特徴

三木里地域で代々受け継がれてきたうりで、地元では「三木うり」と呼ばれています。「三木うり」は他のうりと比べて、肉質がきめ細やかでシャキシャキとした食感があるのが特徴で、漬物によくあう食材です。奈良漬けをはじめ、味噌漬け、糠漬けなどの漬物にされています。



・収穫・販売時期

7月に収穫し漬物にします。漬物は通年販売されています。



■ おすすめの食べ方

- ごはんやお酒との相性が抜群で、手を加えずそのまま食べるのがおすすめです。

■ 販売場所

- 地元スーパー（主婦の店など）
- 地元商店（くまの古道亭、天使の家、やきやまふあーむ直売所、夢古道おわせなど）



・特徴

「釜炒り茶」は、紀伊半島（三重、奈良、和歌山）中心に作られています。お茶の樹は、昔から自生している在来種で、一番茶の新芽を摘みとっているため濃厚です。

- ① 新芽を摘む
- ② 釜で炒る
- ③ 揉み込む
- ④ ほぐす
- ⑤ 乾燥させる

という手順で製造されます。

渋みが少なく、爽快で香ばしいのが特徴です。



・収穫・販売時期

4～5月にかけて新芽を摘んで製造し、通年販売されています。



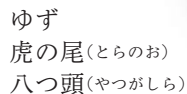
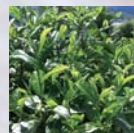
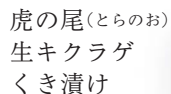
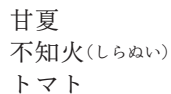
■ おすすめの飲み方

- 香りをより引き立たせるため、茶葉を再度弱火で乾燥させてから、お茶にするのがおすすめです。

■ 販売場所

- 地元スーパー（主婦の店など）
- 地元商店（おわせお魚いちばおとと、天使の家、のーじへいこらい、やきやまふあーむ直売所など）

旬カレンダー



椎茸(しいたけ)
乾燥キクラゲ
エリンギ
こんにゃく
ときわ漬け
釜炒り茶(かまいりちゃ)
三木うりの奈良(漬粕)漬け



トマト
たくあん漬け

通年

平成 29 年 3 月発行

尾鷲とれたて農作物

-お問い合わせ-

尾鷲市木のまち推進課

〒519-3696 三重県尾鷲市中央町10番43号

TEL : 0597-23-8224 FAX : 0597-23-8303

H P : <http://www.city.owase.lg.jp> E-mail : nougyou@city.owase.lg.jp

このパンフレットは、地方創生加速化交付金を活用し、生産者の協力をもとに作成しています。